

Focussen en creativiteit Tine Swyngedouw (2016)

Focussen en creativiteit gaan hand in hand.

Focussen is immers een proces van stilstaan bij jezelf met een open, verwelkomende houding. Je maakt ruimte voor hoe jij een situatie ervaart en laat dat zich uitdrukken in symbolen. Mensen die bezig zijn met creativiteit en kunst kennen deze beweging van innerlijke aandacht, verwelkomende houding en symboliseren.

Zoals Gene Gendlin reeds zei in [Focusing and the development of creativity](#): "Creative people have probably always used this method. What is really new in it is the specificity with which we can describe the steps and teach them."

Focussen voegt de kracht van bewust aandacht geven aan je gevoelde zin toe aan je creatieve werk.

Gene Gendlin stelt in zijn boek [Focusing](#): "Focusing makes all other methods more effective by putting them in relation to the body's felt sense."

Als je creatief proces blokkeert, helpt het om te kunnen focussen. Je kan dan immers je aandacht richten op je gevoelde zin van je creatie. Door daar bij te blijven en de richting van je innerlijk kompas te volgen kom je weer in je creatieve flow.

Referenties:

- Rappaport, L. (2009). *Focusing-Oriented Art Therapy. Accessing the Body's Wisdom and Creative Intelligence*. London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Rappaport, L. (2014). *Focusing-Oriented Arts Therapy: Cultivating Mindfulness and Compassion, and Accessing Inner Wisdom*. In L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the Arts Therapies. Theory and Practice* (pp.193-207). London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Weiner, E.T. & Rappaport, L. (2014). *Mindfulness and Focusing-Oriented Arts Therapy with Children and Adolescents*. In L. Rappaport (Ed.), *Mindfulness and the Arts Therapies. Theory and Practice* (pp.248-261). London/Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

In onze [kalender](#) vind je het aanbod van workshops schrijven en/of TAE van onze trainers.